

### Entradas – São Marcos

**26 de Junho de 2021 - 18h00**

A III Travessia da Planície é uma atividade de corrida e caminhada, inserida nas comemorações do feriado municipal do concelho de Castro Verde, num percurso entre Entradas e São Marcos da Ataboeira.

Esta iniciativa é uma organização da Câmara Municipal de Castro Verde com o apoio da Associação de Atletismo de Beja, Junta de Freguesia de Entradas e Junta de Freguesia de São Marcos da Ataboeira, Cruz Vermelha – Delegação de Castro Verde, Guarda Nacional Republicana, Bombeiros Voluntários de Castro Verde e Juve Bombeiros de Castro Verde.

#### Distâncias:

- a) Corrida: 11 km e 240 metros;
- b) Caminhada: 7 Km ou 11 Km e 240 metros.

### Normas Regulamentares

#### 1) Destinatários

A participação na “III Travessia da Planície” é aberta a todos os indivíduos, federados e não federados, em representação individual ou coletiva como Clubes, Associações Desportivas e/ou entre outras, sem distinção de género ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

Ao realizar a sua inscrição estará a concordar com o conteúdo deste regulamento.

#### 2) Programa / Horário:

Atividade	Escalões	Idade	Género	Distância	Horário
Corrida	Elite	18 a 34 anos*	M/ F	11 Km e 240 metros	18h00m
	VET 35	35 a 39 anos*	M/ F		
	VET 40	40 a 44 anos*	M/ F		
	VET 45	45 a 49 anos*	M/ F		
	VET 50	+ 50 anos*	M/ F		
Caminhada	Escalão Único	Todas	M/ F	7 e 11Km	18h00m

\* idade no dia da prova

- Cada atleta só pode participar no seu escalão.

### **3) Característica do Percurso**

#### **Corrida**

O percurso competitivo tem 11.240 m de extensão, com partida às 18h.00m na Av<sup>a</sup> N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Esperança, em Entradas, com chegada ao Largo do Poço, em S. Marcos da Atabueira (onde se situa a Meta).

Os participantes durante a realização da prova, têm de respeitar as regras de trânsito.

#### **Caminhada - duas distâncias possíveis - 7 km ou 11km:**

Os 2 percursos da caminhada terminam em S. Marcos da Atabueira (onde se situa a Meta).

- O percurso estará marcado ao km;
- Haverá controlo nos postos de abastecimento;
- Abastecimentos:
  - Durante o percurso para a corrida e para a caminhada dos 11 Km - águas;
  - Final do Percurso: Águas e saco lanche;

A prova será acompanhada por carros da organização, bicicletas e apoio de ambulância dos Bombeiros Voluntários de Castro Verde e Cruz Vermelha – delegação de Castro Verde.

O apoio aos atletas por elementos externos à organização não é permitido, podendo resultar na desclassificação do mesmo;

### **4) Inscrições**

- As inscrições decorrem até às 23h59 do dia 22 de Junho de 2021;
- As inscrições, para a corrida e a caminhada, têm um custo de 5,00€ e são realizadas on-line através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) e não existe limite de inscrições;
- A organização dispõe de um seguro para todos os participantes;

### **5) Levantamento de dorsais e T-Shirt de Participante:**

- Os dorsais e T- Shirts podem ser levantados no dia 25 de Junho, entre as 9h00 e as 17h00 no Fórum Municipal.
- No dia da prova, os dorsais e T- Shirts podem ser levantados no secretariado da prova, junto à zona de chegada, entre as 16h30 e as 17h30.
- Todos os participantes devem-se fazer acompanhar de pregadeiras para colocar os respetivos dorsais.

### **6) Programa/ Horário**

- **16h:30m:** Abertura do Secretariado;
- **17h:15m:** Transporte de São Marcos da Atabueira- Entradas
- **18h:00m:** Partida da Caminhada (7Km);
- **18h:00m:** Partida Corrida e Caminhada de 11 Km e 240 metros;
- Entrega de Prémios após o término da Corrida;
- Transporte dos participantes do final da prova para o local de início da prova (São Marcos da Atabueira - Entradas);

## 7) Classificação

Na vertente da Corrida - 11 Km e 240 metros:

- Haverá classificação individual e classificação geral coletiva por equipas;
- Embora os escalões participem em conjunto, a classificação será realizada por escalões;
- Para a classificação coletiva, pontuam os 10 primeiros atletas, de cada escalão e género, sendo atribuídos 10 pontos ao 1º. Classificado, 9 ao 2º, e assim sucessivamente.

## 8) Prémios

A distribuição dos prémios será de acordo com:

Escalão		Ano de Nascimento	Prémios	
			Individuais	Coletivos
M Eleite	F Eleite	2000 e anos anteriores	3 Primeiros classificados de cada escalão	Taças 3 Primeiras equipas
VM35	VF35	35 a 39 anos*		
VM40	VF40	40 a 44 anos*		
VM45	VF45	45 a 49 anos*		
VM50	VF50	+ de 50 anos		

## Kit do atleta

- Seguro desportivo
- Local para banhos
- Abastecimento sólido e líquido
- Dorsal da Prova
- T-Shirt Técnica
- Premio Phinisher

## 9) Identificação

Todos os atletas deverão ser portadores do bilhete de identidade e/ou cartão de cidadão, que deverão apresentar caso seja solicitado pela organização.

Os atletas inscritos serão informados sobre o percurso a realizar antes, durante e após a competição, ficando com o conhecimento de todos os procedimentos adotados no plano de contingência (Anexo I), bem como todos os percursos a cumprir no local de competição.

Considerando as orientações da DGS, os atletas e equipas técnicas devem entregar previamente ou no local de competição, um termo de responsabilidade. Apela-se a que tragam o termo de responsabilidade já devidamente preenchido e assinado de forma a criar fluidez nas entradas no local.

Não serão realizadas inscrições de última hora no local.

## **10) Aptidão Física**

A aptidão física dos atletas é da inteira responsabilidade da representação a que estes se encontrem vinculados, providenciando, no entanto, através da Cruz Vermelha – delegação de Castro Verde todo o apoio necessário aos atletas.

## **11) Ajuizamento**

Técnicos de Desporto da Câmara Municipal de Castro Verde e Juizes da Associação de Atletismo de Beja.

## **12) Desclassificações**

Serão desclassificados os atletas que incorram nas seguintes infrações:

- Atletas que prejudiquem outros por falta de ética desportiva;
- Os atletas que não se apresentarem à chamada;
- Atletas que recebam apoio exterior à organização durante a prova;
- Atletas que alterem o percurso da prova, em benefício próprio;
- Atletas que não cumpram o percurso da sua totalidade.

## **13) Disponibilidade de WC e Balneários nos locais de partida e chegada:**

Serão disponibilizados WC no início e no final do evento e os balneários no final do mesmo, para todos os atletas que queiram tomar duche após terminarem as suas provas.

Partida - WC - Junta de Freguesia de Entradas

Chegada -. WC: Junta Freguesia de São Marcos da Ataboeira e Balneários do Campo de Futebol de S. Marcos;

## **14) Serviço de Guarda Roupa:**

Possibilidade dos participantes interessados deixarem os seus pertences até às 17h45 na zona de partida e, no final da prova, recolhê-los na zona de chegada. A organização assegura o transporte dos mesmos.

A identificação dos pertences será feita com base no número de dorsal do atleta.

O levantamento dos pertences só poderá ser efetuado mediante a apresentação do dorsal.

## **15) Protestos**

Quaisquer reclamações ou protestos deverão ser apresentadas por escrito, dirigido ao júri da prova, até 15 minutos após o termo da mesma, juntamente com a quantia de 50€, a qual será devolvida se o protesto for considerado deferido.

## **16) Informações adicionais**

### **Entrada no Local de Competição**

Após chegar ao local, devem deslocar-se até ao ponto de entrada onde:

- O atleta e os membros da equipa técnica entregam o termo deresponsabilidade devidamente preenchido e assinado (caso ainda não o tenham feito anteriormente);
- O atleta e os membros da equipa técnica realizam a medição de temperatura (>38° impede a entrada no local de competição);
- O atleta e os membros da equipa técnica deslocam-se então até ao local designado para as equipas;

O procedimento de entrada deve ser realizado no máximo até as 17:30H.

Dentro da zona de equipas, todos os participantes e equipas técnicas devem manter um distanciamento de 2 metros.

Apela-se a todos os participantes e equipas técnicas que cumpram as regras de segurança com a máxima responsabilidade.

### **Treinadores/Técnicos**

Só poderão estar no local de competição 2 técnicos devidamente identificados com a credencial fornecida na entrada. A ausência da credencial poderá indicar a expulsão de dito elemento da equipa técnica do local. A não aceitação das indicações da organização/juízes e o não cumprimento das regras descritas neste regulamento poderá incorrer numa penalização e/ou desclassificação do(s) seu(s) atleta.

### **Aquecimento**

O aquecimento será feito em local especificamente determinado para o efeito, fora do percurso da prova. Para tal, os atletas que já estiverem dentro da zona indicada para as equipas devem deslocar-se até ao corredor de saída em direção à zona de aquecimento. Devem ingressar pelo corredor de entrada quando voltarem ao local.

### **Partida**

Com a comunicação prévia das inscrições, se estas excederem 15 atletas, as partidas serão realizadas de forma faseada, com intervalos de 30'' ou 1' entre grupos.

Existirá 2 câmaras de chamada.

Aquando do deslocamento para a câmara de chamada 1, os atletas serão divididos em grupos. O primeiro grupo deslocar-se-á para a câmara de chamada 2, onde posteriormente entrará para a zona de partida. O grupo 2 irá deslocar-se para a câmara de chamada 2 após o 1º grupo entrar para a zona de partida.

Após a partida do 1º grupo, o grupo seguinte, desloca-se imediatamente para zona de partida.

**Os atletas só poderão retirar a máscara no momento em que se desloca para a zona de partida.**

## **Chegada**

Os atletas que terminem a sua prova, devem ingressar imediatamente pelo funil que os leva ao corredor de saída; não devem esperar por outros atletas; devem colocar a máscara logo após terminarem a prova; o refrescamento após o término da prova deve cumprir as regras de segurança, com a entrega de uma garrafa de água por atleta.

## **Higienização/Segurança:**

Estará na entrada, saída, secretariado e nas câmaras de chamada, dispensadores de desinfetante para a higienização das mãos. Aconselhamos a todos os Clubes que tenham higienização para os seus atletas.

## **Plano de Contingência:**

Toda a organização, atletas e equipas técnicas devem ter conhecimento do plano de contingência em vigor na presente prova e em anexo a este documento.

## **Uso de Máscara:**

O uso de máscara é obrigatório para toda a organização, atletas e equipas técnicas desde o momento de entrada até sair do local de competição. Os atletas apenas podem retirar a máscara no local de partida, permanecendo sem máscara durante a prova e voltando a colocá-la na chegada.

## **Comunicação:**

Será comunicado frequentemente as indicações gerais e quais os grupos de atletas que se devem dirigir à zona de partida, para evitar aglomerados de pessoas.

## **Percurso:**

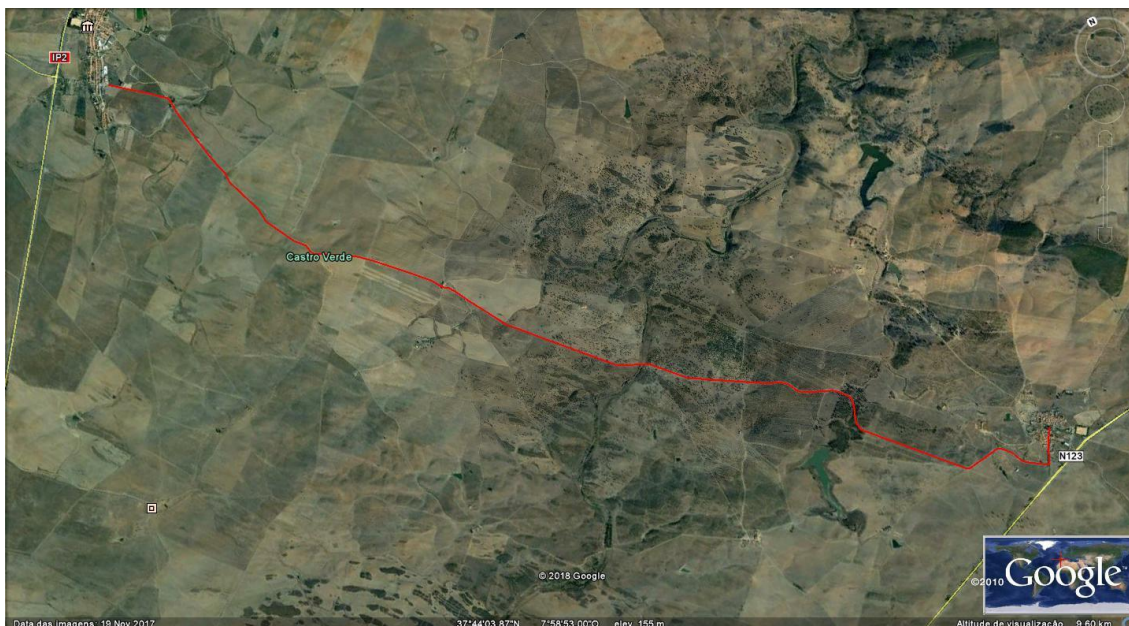
Os atletas devem manter o distanciamento físico possível durante o percurso; Em caso de ultrapassagem, deve-se facilitar a tarefa do atleta que vai ultrapassar, encostando ao máximo; Os atletas devem evitar correr demasiado perto do atleta da frente; Os atletas são instruídos sobre o cuspir, e outros métodos comuns de limpeza de secreções nasais e respiratórias durante a corrida não deve ser realizada a menos de 10m de outro corredor.

## **17) Casos Omissos:**

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização.



## 18) Mapa de Percurso



## 19) Altimetria

